

MAI  
9



**Une bonne  
solution pour  
un repas léger  
et nutritif!**

## **ATELIER DE CUISINE AYURVÉDIQUE - DOSA!**

**Salle de la Mairie d'Arbas  
15h00 - 17h30 JEUDI**

- préparer des Dosas: crêpes indiennes ayurvédiques, à base de pâte fermentée aux lentilles urad dahl et au riz, avec/sans légumes,
- apprendre des recettes anciennes indiennes,
- apprendre la base de l'Ayurvéda,
- ramener les Dosas chez vous pour déjeuner ou manger ensemble sur place avec une tisane d'épices,
- découvrir un mélange d'épices pour équilibrer votre corps et votre esprit.

Inscription par sms ou tel: 06.63.91.13.12, [physalis.ayu@gmail.com](mailto:physalis.ayu@gmail.com)  
Olga Butté, nutritionniste ayurvédique certifiée. Prière de s'inscrire au plus tard le 7 Mai. Participation 15 euro.